



잔소리탈출연구소

② 나사 풀린 체력을 키워라

이기규 글, 지은 그림

2025년 8월 17일 출간 | 판형 152*210 | 148쪽 | 14,800원 | ISBN 979-11-6774-224-7 73810
분야 국내도서 > 어린이 > 어린이 교양 > 자기계발 / 국내도서 > 어린이 > 3-4학년 > 상식/교양

책 소개

유쾌한 동화와 명쾌한 정보로 하나하나 알아 가는 '체력' 어릴 때 체력은 평생을 가는 삶의 바탕

아이들이 행복한 일상을 살아가도록 하는 가장 바탕이 되는 생활 능력은 무엇일까? 집중력, 문해력, 사고력 등 다양한 능력이 있겠지만, 그 모두를 뒷받침하는 능력은 바로 체력이다. 얼핏 체력은 운동선수에게나 필요한 거 아닌가 하는 생각이 들지만, 체력이 없으면 집중력이 금방 흐트러져서 책을 읽거나 제대로 공부하기 어렵다. 좋아하는 일을 꾸준히 하거나 누군가를 만나고 함께 다양한 일을 하기 어려워 활발한 사회생활도 쉽지 않다. 문제는 생활 속에서 겪는 이런저런 어려움이 체력 부족 탓이라는 생각을 하기도 어렵다는 점이다.

요즘 아이들은 초등학교 중학년 이상이 되면 체력을 기를 시간이 턱없이 부족하다. 각종 학원에 다니느라 밖에서 뛰어놀 시간이 거의 없다. 쉴 때도 가만히 앉아서 또는 누워서 스마트폰으로 게임을 하거나 동영상을 보느라 몸을 제대로 움직이지 않는다.

『잔소리탈출연구소 ② 나사 풀린 체력을 키워라』는 그런 어린이들에게 체력이란 과연 어떤 능력인지, 우리의 일상과 얼마나 밀접한 관련이 있는지 하나하나 알려준다. 체육 시간 뿐만 아니라 공부를 하거나 심지어 친구를 사귀는 데까지 즐겁고 행복한 생활을 위해 체력이 얼마나 중요한 능력인지 스스로 깨닫게 한다.

저자 소개

글 이기규

초등학교에서 어린이들을 가르치는 선생님이자 동화와 다양한 분야의 교양서를 쓰는 작가입니다. 체력을 기르기 위해 학교와 집 에서 틈틈이 팔 굽혀 펴기를 백 개씩 하고 있습니다. 그동안 쓴 책으로 『시험지 괴물』, 『착한 모자는 없다』, 『내가 하고 싶은 일, 교사』, 『인권 논쟁』, 『어느 날 우리 집에 우주 고양이가 도 착했다』, 『용 튀김』, 『고래 엄마에게 소화제가 필요해!』, 『모두가 반대하고 외면해도 나는 찬성!』, 『모두가 옳다고 하면 옳은 걸까? 나는 반대!』, 『서투러도 괜찮아, 또박또박 네 생각을 말해 봐』 등이 있습니다.

그림 지은

일상에서 보이는 작고 아름다운 것을 관찰하며, 때로는 보이지 않는 곳에서 일어나는 일들을 즐겨 상상하곤 합니다. 2024년 『받침 구조대』로 제64회 한국출판문화상을 받았습니다.

그동안 쓰고 그린 책으로 『위대한 아파투라일리아』가, 그린 책으로 『받침 구조대』, 『반려 용 팝니다』, 『떨어쓰기 경주』, 『밤꿀 와 이파이 쟁탈전』, 『발자국 탐정 왈낙』 등이 있습니다.

책 속에서

“피구 좀 못한다고 같은 편에 안 끼워 주려고 하다니! 피구 못하면 사람도 아니야?”

찬이가 타닥타닥 키보드를 눌렀다. 그걸 본 자영이도 재빨리 잔소리를 입력했다.

“점심시간에 많이 먹는다고 뭐라 하고, 간식 먹는다고 또 뭐라 하고. 많이 먹으면 좀 어때?”

“맞아, 하루 종일 스마트폰만 보지 말고 운동 좀 하라고? 으, 제발 날 좀 가만히 놔두면 안 돼?”

두 친구는 서로 번갈아 가면서 친구들과 어른들이 퍼붓던 잔소리를 컴퓨터 화면 가득 입력했다. 지긋지긋한 잔소리를 쓰다 보니 답답한 마음이 뺨 뚫리는 것 같았다.

- p.13-14

“그런 건 필요 없습니다, 야옹! 두 어린이가 잔소리에서 탈출할 방법은 딱 하나! 바로, 체력을 기르는 것입니다!”

아토는 그 말을 마치고는 넓은 연구소 안을 이리저리 휘릭휘릭 뛰어다녔다. 그러더니 자기 키보다 두 배쯤 되는 높이를 뛰어올라 훌쩍 공중제비를 한 바퀴 돌더니 다시 바닥으로 사뿐히 내려왔다.

- p.18

“우주 올림픽 참가자 확인 중……. 태어난 행성, 지구. 참가 생물, 호모 사피엔스. 참가 등록 완료!”

“뭐, 뭐야? 슈퍼 기어가 지금 뭐라고 하는 거야?”

“우리가 어디에 참가한다고? 큰일 났다. 피자영, 빨리 벗어!”

찬이와 자영이가 화들짝 놀라 슈퍼 기어를 벗으려고 했지만 소용없었다. 슈퍼 기어가 마치 몸에 들러붙은 것 같았다.

- p.33

“야옹! 여기서 포기하면 안 됩니다. 지금 여러분에게 필요한 건 실력이 아니라 정신력이에요!”

아토의 말에 두 친구는 고개를 들었다.

“마지막 경기에서 저 고릴라 녀석을 꺾으면 됩니다. 잊지 마세요. 끝날 때까지 포기하지 않는다!”

“끝날 때까지 포기하지 않는다…….”

찬이와 자영이는 천천히 아토의 말을 되뇌었다. 그러자 두 친구의 눈앞에 지금껏 운동하고 연습한 모든 시간이 영화처럼 스쳐 지나갔다.

- p.135

차례

프롤로그 왜 이렇게 체력이 약해?

1 나사 풀린 체력

- 아토의 체력 연구실 1 체력이란?

2 슈퍼 기어의 선택을 받다

- 아토의 체력 연구실 2 기초 체력 키우기

3 가만히 앉아만 있으면 순발력이 팡!

- 아토의 체력 연구실 3 순발력 키우기

4 굳것질만 하면 근력이 팡!

- 아토의 체력 연구실 4 근력 키우기

5 자세가 나쁘면 유연성이 팡!

- 아토의 체력 연구실 5 유연성과 평형성 키우기

6 스마트폰만 들여다보면 협응력이 팡!

- 아토의 체력 연구실 6 협응력 키우기

7 꾸준히 뛰지 않으면 심폐 지구력이 팡!

- 아토의 체력 연구실 7 심폐 지구력 키우기

8 나를 지키는 힘, 정신력

- 아토의 체력 연구실 8 정신력 키우기

9 우주 올림픽 최종 우승자는 누구?

10 좋은 습관이 건강한 나를 만든다

작가의 말 포기하지 않는 마음이 중요해요

출판사 서평

행복한 일상을 위한 어린이 생활력 업그레이드 프로젝트

“나도 잘하고 싶은데 잘 안 돼! 나도 내가 왜 이러는지 모르겠다고!”

요즘 아이들이 자주 하는 말이다. 공부도 잘해야 하고, 내 방 정리도 깔끔하게 해야 하고, 책도 많이 읽어야 하는 건 아는데, 행동으로 옮기는 게 왜 이렇게 어려울까? 사실 아이들이 학교 공부뿐만 아니라 일상을 즐겁고 만족스럽게 가꾸기 위해서는 다양한 생활 역량이 필요하다. 예를 들면 ‘집중력’, ‘체력’, ‘문해력’, ‘정리력’, 그리고 ‘경제력’까지!

우리 아이들의 생활환경이 이전과 많이 달라졌다. 놀이터에서 뛰어놀던 풍경은 사라지고, 친구들과라도 온라인에서만 만난다. 집에서 스마트폰과 태블릿 앞에 구부정하게 앉아 있는 시

간이 늘어났다. 책을 읽는 시간도 점점 줄고, 스스로 생활을 관리하는 힘도 점점 약해지고 있다.

『잔소리탈출연구소』 시리즈는 이런 요즘 아이들을 위한 생활력 업그레이드 프로젝트로 탄생했다. 아이들의 삶에 꼭 필요한 생활 역량들을 하나하나 뽑아 아이들이 깊이 공감할 수 있는 생활 속 상황을 흥미진진한 동화로 풀어냈다. 또 권마다 특별한 비밀 요원들이 등장해 왜 집중을 못하는지, 어떻게 하면 체력과 문해력을 키울 수 있을지, 용돈은 왜 항상 부족한지 같은 어린이들의 고민을 함께 해결해 나간다. 아이들은 이야기를 따라가며 자신의 생활을 돌아보고, 내가 지금 어떤 생활 능력이 부족한지, 그 힘은 어떻게 키워야 할지를 자연스럽게 깨닫게 된다.

또한 동화와 함께 아이들이 키워 가야 할 생활력에 대한 정보, 생활력을 키울 수 있는 팁을 마련해 직접 실천해 볼 수 있도록 구성했다. 『잔소리탈출연구소』는 부모와 아이 모두를 잔소리에서 해방시키며, 억지로 시키지 않아도 아이가 스스로 깨닫고 변화할 기회를 주는 책이다.

지구 대표 팀과 비밀 요원 아토의 박진감 넘치는 도전 이야기

우리 삶의 바탕이 되는 체력은 어릴 때부터 차근차근 쌓아야 한다. 마음껏 뛰어놀고, 다양한 활동을 하며 몸을 활기차게 움직이는 사이에 심폐 지구력, 유연성, 평형성, 순발력 등 건장한 체력의 기본이 되는 여러 능력이 조화롭게 발달하기 때문이다.

『잔소리탈출연구소 ② 나사 풀린 체력을 키워라』에는 움직이길 싫어하고 가만히 앉아 스마트폰만 들여다보는 아이 구찬이와 삼시 세끼 피자만 먹을 정도로 피자를 사랑하지만 운동은 질색인 아이 피자영이 등장한다. 이 두 아이는 몸을 거의 움직이지 않다 보니, 기본적인 체력이 부족하고 운동 능력도 심각하게 떨어져 다른 아이들은 좋아하는 체육 시간이 언제나 고역이다.

“운동 좀 해라!”, “공부도 체력이 있어야 한다!”는 잔소리를 늘 듣던 두 아이는 어느 날 우연히 ‘잔소리탈출연구소’의 문을 열게 된다. 그리고 그곳에서 운동 능력자들의 세계인 ‘카토’ 행성 출신이자 우주 올림픽 우승자인 특별 비밀 요원 ‘아토’를 만난다.

잠시 아토가 자리를 비운 사이 두 아이는 얼떨결에 ‘슈퍼 기어’의 선택을 받고 우주 올림픽에 참가할 지구 대표로 선정된다. 운동이라고는 해 본 적 없는 두 아이는 우주 올림픽에 기권하면 지구를 빼앗길 수도 있다는 말에 어쩔 수 없이 체력 훈련을 시작한다. 운동 능력을 키워 주는 ‘슈퍼 기어’를 착용하고 다양한 훈련을 통해 순발력, 유연성, 평형성, 심폐 지구력을 기르고 나쁜 습관을 교정하며 조금씩 체력을 키워 나간다.

지구 정복을 노리는 고릴라 행성의 ‘크노발’에게 맞서 반드시 우주 올림픽에서 우승해야 하는 찬이와 자영, 그리고 이들을 도와 체력뿐 아니라 정신력까지 함께 키워 주는 아토의 이야기는 긴장감 넘치게 전개되며 끝까지 책을 놓을 수 없게 만든다.

초등학생 수준에 맞춘 흥미로운 운동과 실천 방법!

마치 게임에서 퀘스트를 하나하나 깨며 최종 목표를 향해 나아가는 것처럼 찬이와 자영이는 우주 올림픽에서 메달을 따기 위해서 순발력과 근력, 유연성과 평형성, 심폐 지구력을 겨루는 경기 종목들을 하나씩 훈련해 나간다. 순발력을 겨루는 ‘점프 플라즈마’, 근력을 겨

루는 ‘중력 타워 오르기’, 유연성과 평형성을 겨루는 ‘반중력 장애물 경기’, 심폐 지구력을 겨루는 ‘에너지 사막 마라톤’ 등 상상력 넘치는 기발한 ‘우주 올림픽 경기’들은 아이들을 이야기 속으로 혹 빠져들게 한다. 각각의 에피소드 뒤에는 해당 종목에서 필요한 능력이 구체적으로 무엇인지, 그런 체력을 키우기 위해서 초등학생들이 직접 해 볼 수 있는 훈련에는 어떤 것들이 있는지 등 흥미로운 정보가 함께 실려 있다. 이 책은 아이들에게 이야기를 흥미롭게 읽고, 체력에 대해 깊이 이해하고, 직접 몸을 움직이면서 일상을 변화시키는 즐거운 독서 경험을 선사할 것이다.

추천사

뇌과학자 정재승 강력 추천!

이 책에는 아이들이 따르게 될 좋은 습관들이 이야기 속에 자연스럽게 녹아 있습니다.

『잔소리탈출연구소』는 잔소리를 줄이고, 대화를 늘려 주는 책으로 아이에게 그리고 부모에게 동시에 꼭 필요한 책입니다.

- 정재승(KAIST 뇌인지과학과 교수, 『정재승의 인간탐구보고서』 저자)